الطريق إلى الحج المبرور

د. رقية العلواني

رسومات: عائشة الحمراني
الطبعة الثانية 1434هـ/2013م

بسم اللّه الرحمن الرحيم

الحمد للّه الذي فرض على عباده ما يصلح به حالهم، وصلى اللّه على المبعوث رحمة للعالمين، وبعد ... هنيئا لمن دعاه ربه لحج بيته فأجاب، ولبى وطاف بالبيت وتاب لربه وأناب.

وقد قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "الْعُمْرَةُ إِلَى الْعُمْرَةِ تُكَفِّرُمَا بَيْنَهُمَا وَالْحَجُّ الْمَبْرُورلَيْسَ لَهُ جَزَاءٌ إِلَّا الْجَنَّةُ."

رواه الترمذي وقال عنه حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

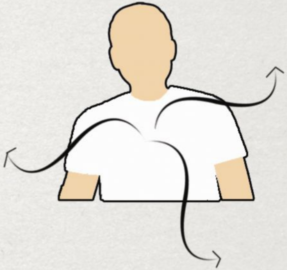
أقدم بين أيدي الحجيج هذا الكتيب المتضمن لخطوات عملية ضرورية للوصول إلى الحج المبرور بإذن اللّه، روعي فيه بساطة الأسلوب وسهولة المضمون ووضوحه. أسأل اللّه أن يوفقنا جميعا لتحقيق هذه الغاية وأن يتقبل اللّه من الحجيج حجهم وعملهم، إنه سميع مجيب الدعاء.

د.رقية طه العلواني

> هل قررت الذهاب إلى العمرة أو الحج؟
> هل ترغب في أن تكون رحلتك هذه المرة رحلة العمر حقا؟
> هل تنوي بدء صفحة جديدة في حياتك بعد عودتك؟
> هل ترغب في مساعدة الآخرين في تعلم خطوات الحج المبرور وإن لم تذهب معهم؟
> هل تشارك في الإشراف على مجموعة من الحجيج أو المعتمرين؟

إذا كانت إجابتك بنعم على أي من هذه الأسئلة، فإليك الصفحات التالية.

خطوات الحج المبرور



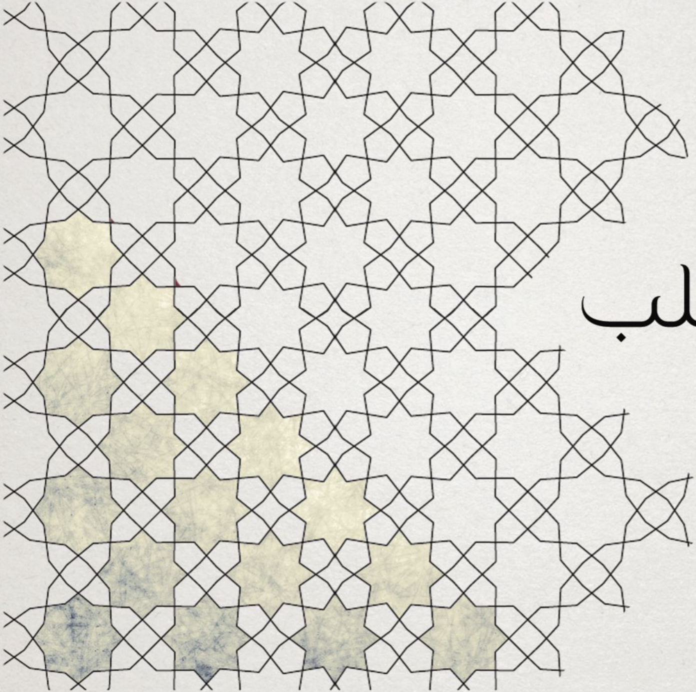
إحرام القلب



إحرام البدن



المناسك



إحرام القلب

النيّة

- اجمع قلبك على نية صادقة خالصة لوجه اللَّه
- أكثر من الدعاء بأن يمنحك اللَّه النية الخالصة لوجهه، فإن العمل لا يُقبل إلا بها.

وقفة: مالذي يحول بينك وبين النية الصادقة، في كل أعمالك اليومية وفي الحج والعمرة خاصة؟

- عدم الاهتمام للأمر أو التفكير الجاد فيه
- مشاغل الحياة
- اعتياد العمل دون التوقف عند النية.

- استحضر أن النية الصادقة أساس العمل
- ركز على إتقان الأعمال التي تقوم بها واطلب وجه اللّٰه فيها مهما كانت بسيطة.
- امنح نفسك بضع دقائق للتفكير في العمل قبل القيام به

الحمدُ للّٰه



- توجّه بقلبك ولسانك بالحمد والشكر للّٰه أن دعاك لحج بيته أوزيارته.
- تذكر أن الكثيرين يتمنون ما أنت مقبل عليه وانقطعت بهم الأسباب إما بفراق الدنيا أو بضيق ذات اليد أو بمرض أو بعارض.

وقفة: هل تستشعر نعمة اللّه عليك في إرادة العزم على الحج لهذا العام؟

(كثيراً، أحياناً، لا أفكر كثيرا في الأمر)

- استذكر من رحل من معارفك عن الدنيا ومدى حاجته الآن لحج مبرور

-أكثر من قول: الحمد للّه

- تعلم استشعار النعم واستذكارها

- لا تركز على ما لاتملكه وفكر في كل ما تمتلكه اللحظة وهو تحت تصرفك

تأمل

- انظر في مالك الذي جمعت للحج أوالعمرة
- توخ الحلال وتجنب الحرام ولو كان فلساً واحداً فإن الحرام القليل يفسد الحلال الكثير
- تخلص من المظالم وقم بردّ الحقوق إلى أصحابها وأحسن أدائها إليهم.

وقفة: هل تستشعر خطورة المال الحرام من ربا واختلاس وعدم أمانة في العمل؟

(كثيرا، أحيانا، لا أفكر كثيرا في الأمر)



- انظر إلى خبز متعفن وتأمل شدة اشمئزازك منه
- تخيل أن القليل من الحرام كالعفن يمتد إلى كل المال
- أكثر من الاستعاذة والاستجارة بالله من المال الحرام واسأله أن يجعل مطعمك ومشربك وملبسك من الحلال

وقفة: هل تكتب كل الحقوق المالية التي في ذمتك للآخرين، قلت أو كثرت؟

(كثيرا، أحيانا، لا أفكر كثيرا في الأمر)



- توقف عن التأجيل والتسويف في ردّ حقوق الآخرين إليهم.
- تذكر أن حقوق الآخرين لا تسقط عند اللّه إلا أن يعفو أصحابها.
- تذكر أنك اليوم في سعة من الوقت ووفرة من المال، فبادر بمراجعة نفسك.

تأمل

- اهتم بتنقية سريرتك التي لا يطلع عليها أحد سوى اللَّه، وسامح الآخرين مهما أخطأوا في حقك.
- أخرج كل ضغينة أو حسد أو غش من قلبك على أحد من المسلمين
- اعلم أن رزقك مقسوم ولن يأخذه أحد منك فاللَّه سبحانه هو الذي يقسم الأرزاق بين عباده

وقفة: - هل تراقب اللّه في سرك ؟

(لا أدري، ألاحظ الناس أولاً وأخاف نقدهم، لا أهتم لهذا)

- تذكرّ أن اللّه ينظر إلى قلبك فطهرّه.
- خصص وقتا لمحاسبة نفسك على تصرفاتها واستشعار مراقبة اللّه واطلاعه عليك.
- راقب اللّه في سريرتك واهتم بإصلاحها واستعن بدعاء: اللهم اجعل سرّي خيراً من علانيتي
- أكثر من قول: ربنا لاتجعل في قلوبنا غلاً للذين آمنوا
- استحضر جزاء العافين عن الناس
- مارس التسامح في حياتك.

صلة الرحم



- صل رحمك وإن قطعوك
- أحسن إليهم وإن أسيء إليك.
- لا تنس السلام عليهم قبل الذهاب للحج ولو بمكالمة هاتفية
- اطلب منهم العفو والسماح

وقفة: هل تقدر بشاعة قطيعة الرحم ؟

(كثيرا ولا أفعلها أبدا، قليلا واعتبرها عادية، لا أهتم بهذا الأمر)

- جاهد نفسك في صلة الرّحم وإن أخطأوا في حقك.

- صلهم للّه وابتغاء مرضاته واستعن به على ذلك.

- تذكر أن الرحم معلقة بالعرش من وصلها وصله اللّه، ومن قطعها قطعه اللّه.

- استحضر وتخيل الجزاء العظيم لصلة الرحم

تذّكر

- جهز حقائب السفر وخفف من الأمتعة التي تأخذها معك
- لا تحمل أكثر مما تحتاج إليه دون تفاخر ولا تباهي ولا مبالغة فيما تأخذه
-لا تحمل في حقيبتك أوزار الآخرين وتخلص من المظالم والأحقاد والبغضاء لأي أحد
- اعزم على عدم الوقوع في ظلم أحد.



يارب

- تخلص من همومك وأحزانك وضعها في حقيبة وارمها وراء ظهرك وقل: يارب
- توجه إلى اللَّه بالدعاء في جوف الليل أن يمنحك القلب الحيّ السليم الصادق
- تذكر وأنت تأخذ الجديد من الملابس أن تعود بقلبٍ جديدٍ وهدفٍ جديد يبتغي رضا اللَّه في كل شيء.

وقفة: هل تأخذ معك للحج أكثر مما تحتاج ؟
(نعم، لا أظن، لم أفكر)

- تأمل حين تسافر من الدنيا بلا أمتعة
- تذكر أن العمل الصالح ومنه الحج المبرور هو أعظم زاد لك في سفرك للآخرة
- تذكر أن ما لا تحتاج إليه، يثقلك ويثقل عليك فلا تحرص عليه
- تذكر أن التقوى أجمل لباس.
- كرر الدعاء: " اللهم آت نفسي تقواها وزكها أنت خير من زكاها أنت وليها ومولاها."

تذّكر

- تذكر وأنت تودع أهلك وأحبابك، حال فراقك للدنيا بلا متاع سوى عملك.
- اترك خلفك كل أثر حسن وذكر جميل.
-اجعل قلبك معلقاً بالآخرة أكثر.



<u>وقفة:حين تودع أهلك، بم تفكر؟</u>

- أفكر في العودة إليهم
- أفكر فيما تركته من مال وعمل
- أتذكر الآخرة قليلاً

- تذكر أن أمرك وأمر أهلك بيد اللّه سبحانه
- استشعر أن الناس لا يملكون لك ضراً ولا نفعاً إلا بما شاء اللّه، فتوكل على رب الناس.
- لا تنس ترك وصيتك

تذّكر

- لا تتفاخر على الناس بلباس أو مسكن أو سيارةٍ ... الخ فإنك لن تأخذ منه شيء وإن كثر وغلاً ثمنه، وماً متاع الدنيا في الآخرة إلا قليل.
- تقلل من متاع الدنيا وهون عليك شدة التكالب عليها

وقفة: هل تحرص على أن تتميز عن الناس بشيءٍ من الدنيا؟

- دائما فأنا أفضل منهم في أشياء كثيرة
- أحب أن أظهر نعمة اللّه عليّ وأتذكرها دون قصد التفاخر على الناس
-لا يهمنّي أبدا

- تذكر أن متاع الدنيا زائل وأن أعظم نعمة عليك قربك من اللّه.
- تذكر أن خير الأمور أوسطها، فلا تبالغ في شيء.
- لا تستصغر أحداً من الناس ولا تعتقد أنك أفضل من غيرك
- تذكر أن كل شيء في الدنيا سيفارقك أو تفارقه، فوطّن نفسك على ذلك

الصُحبة الصالحة

- اختر لك رفقة صالحة تعينك وتذكرّك باللّه.

- لا تحرص على صحبة من يكثر من اللغو والكلام الفارغ والمزاح والتشكي والتسخط.

وقفة: هل فكرت في مواصفات رفقتك للحج ؟

- لا تهمني الرفقة فأنا لا أحتاجهم
- قليلا ولكني لا أعرف كيف اختار.
- نعم ولدي رفقة صالحة

- استعن باللّه واطلب منه أن يرزقك الصحبة الصالحة
- لا تجعل اختيارك للصحبة لمجرد معرفتك بهم مسبقا
- اختر من يذكرك بالخير والصلاح وينصح لك إذا أخطأت
- أكثر مجالسة الصالحين
- قلل من صحبة من يتكلم عن الدنيا فقط ومتاعها وزينتها.
- تذكر أن اللّه يجمع المتآخين فيه تحت ظل عرشه يوم القيامة.

إحرام البدن

التطهر

- اغسل قلبك وطهرّه من الالتفات إلى أحد سوى اللّه سبحانه وأنت تطهر جسدك استعدادا للإحرام
- طهرّ قلبك من الشرك ما ظهر منه وما خفي، وراجع نفسك

{وَإِذْ بَوَّأْنَا لإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لَا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا وَطَهِّرْ بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ}

الحج:26

تأمل

هل يلتفت قلبك لأحد من الناس في طلب الرزق أو النصرة والمعونة؟

- عادة وخاصة أصحاب النفوذ
- أحيانا لأن كل شيء في حياتنا يحتاج إلى الواسطة
-مطلقا، فأنا أستعين بالأسباب التي أستطيع وأتوكل على الحي القيوم

- اليقظة والتنبه لحالك ومراجعة قلبك
- تخلص من الشرك الخفي الذي مرده تصور أن الناس يملكون النفع أو الضر أو الرزق أو الوظيفة أو ....
- استعذ باللّه وأكثر من قول: " اللهم إني أعوذ بك أن أشرك بك شيئا وأنا أعلمه واستغفرك لما لا أعلمه."

- تذكر وأنت تلبس الإحرام أن هذا لباسك الذي ستفارق به الدنيا، وتتجرد به من متاعها ومشاغلها

- تذكر أنك لن تأخذ معك شيئاً من متاع الدنيا في سفرك للآخرة

- انظر إلى لباس الإحرام وتواضعه وبساطته

- تأمل في الفارق بين ملبسك حين تأتي إلى أحد من ملوك الدنيا، وملبسك وأنت تذهب إلى ضيافة الرحمن سبحانه له المثل الأعلى.

- البشر ينظرون إلى المظهر الخارجي، لكن اللّه سبحانه ينظر إلى السرائر والقلوب.

وقفة: هل تكثر من الاهتمام بمظهرك الخارجي؟

- نعم فالناس ينظرون إلى ذلك ويهتمون به
- لا أهتم بمظهري فأنا لا أهتم للناس
- نعم لكن دون غلو أو إسراف أو مبالغة لأن اللّه أمر بتحسين مظهرنا الخارجي والتجمل في غير تكلف.

العلاج:- اعلم أن اللّه ينظر إلى القلوب والسرائر. (يَوْمَ تُبْلَى السَّرَائِرُ)

- اعتن بمظهرك الخارجي بتوسط واعتدال دون تكلف ودون مباهاة أو مفاخرة أو محاولة لجذب اهتمام الآخرين
- اعلم أن قيمتك الحقيقية ليس فيما تلبس أو تركب أو تجلس عليه، بل في ذاتك وعملك وتعاملك.
- لا تبالغ في شيء واعلم أن التوسط في الأمور خيرها

تأمل

- اقطع عنك كل الشواغل والمتعلقات الدنيوية ولا تفكر فيها
-ترفع عن الدنايا ولا تشغل نفسك كثيراً بالطعام والشراب
- أحسن الظن باللّٰه وثق أنه لن يضيعك وقد هاجرت إليه.

تأمل

- ساعات الحج وأيامه من أنّفس لحظات العمر، فلا تضيّعها فيما لا فائدة من ورائه من كلام فارغ أو انشغال بشيء سوى ذكر اللَّه.
- لا تشغل قلبك وخاطرك بشيءٍ سوى ما يرضي ربك الذي أكرمك بضيافته
- ابتعد عن الجلوس في أي مكان يلهيك عن ذكر اللَّه ولا تسترسل في الكلام عن فعلنا وفعلوا، وأخذوا ولم نأخذ.
- لا تكثر من التشكي وتصيد أخطاء الآخرين وعثراتهم، فتُذهب أجرك وتُنقض عملك.

وقفة: هل تكثر من الحديث في الكلام الفارغ؟

(عادة ، لا أدري لم أنتبه، أحاول التقليل ولكنه صعب)

- تذكر أن العمل الصالح ومنه الحج المبرور هو أعظم زاد لك في سفرك للآخرة
- تذكر أن الكلام إما لك وإما عليك
- تذكر أن سمعك وبصرك ولسانك أمانات يسألك اللّه عما عملت بها وفيم استعملتها
- تجنب الرفقة التي تشجعك على الكلام الفارغ
- تدرب على ترك ما لا يعنيك

- كرر الدعاء: اللهم آت نفسي تقواها وزكها أنت خير من زكاها أنت وليها ومولاها.
- تذكر نعمة اللّٰه عليك
- ألبس سريرتك الجديد من النية الصادقة والتقوى

المناسك

تأمل

- تذكر أن تعظيم محظورات الإحرام إنما هو تعظيم لحرمات اللّٰه، فهو الذي حرّم سبحانه.
- تذكر أن الإحرام تدريب على الوقوف عند أوامر اللّٰه وتجنب نواهيه على حد الشعرة.
- تذكر على قدر تعظيمك لحرمات اللّٰه، يكون نصيبك من الخير في الدنيا والآخرة

تذكّر

- لا تتهاون في شيء من أوامر اللّه ونواهيه دون تكلف أو تنطع في السؤال.
- تذكر أن الغاية من تعظيم أوامر اللّه سبحانه، إنما تعظيم من أمرك بها سبحانه، فلا تقف عند ظاهر الأمر من مسّ طيب أو ما شابه، وتغفل عن مقصد الأمر في الوقوف عن حدود اللّه.

وقفة: هل ستحرص على الوقوف عند أوامر اللّه سبحانه ونواهيه بعد الحج بقدر ما حرصت على تنفيذ أوامره في الحج؟

(لم أفكر في ذلك، أحاول إن شاء اللّه، سأحرص على ذلك بكل ما أستطيع)

- تذكر أن الرّب الذي أمرك بتعظيم حرماته وشعائره هو الرّب الذي أمرك ونهاك في غير أوقات الحج

- تذكر أن من امتنع عن قصّ شعرة ومسّ طيب وقت الإحرام، قادر على الامتناع عن كل ما حرّم اللّه

- استعن باللّه على تنفيذ أوامره وصيانة حرماته وتعظيم شعائره في كل وقت.

تذّكر

- تذكر أن يكون قلبك حاضرا في كل فعل تقوم به صغيراً كان أو كبيراً
- تواضع لعظمة اللّه وجلاله وتذكر رهبة مواقف يوم القيامة

(عظمة اللّه تعالى وجلاله في قلب العبد تقتضي تعظيمَ حرماته، وتعظيمُ حرماته تحول بينه وبين الذنوب)

ابن القيم الجوزية

- لا تذكر إساءات الناس إليك وقل: يارب عفوت عن كل من آذاني لأجلك، فاعف عني ياعفو يا غفور.
- استحضر دوما أن اللّٰه ينظر إلى قلبك، فأخرج منه كل شائبة من حسد أو حقد.
- أعظم ما يقربك إلى اللّٰه تجديد توحيدك له فأكثر من قول: "لا إله إلا اللّٰه وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد بيده الخير وهو على كل شيء قدير."

يوم التروية

- تذكر وأنت تبيت في منى انتظار الناس ليوم الحساب والعرض على اللّٰه سبحانه.
- أكثر من ذكر اللّٰه والاستغفار وتلاوة القرآن وشكر اللّٰه
- تذكر أن الحجّ فرصة للتعارف بين الناس والتعاون ونشر المحبة والسلام .
- بادر بالسلام وأظهر المودة والبشاشة لمن حولك وتخلص من التذمر والضجر والتعالي على الغير.
- حاول تقديم هدية متواضعة لمن تمرّ بهم من الحجيج.

لبيك اللهم



- استشعر عظمة قولك: لبيك اللهم لبيك
- اجعل التلبية دستورا في حياتك فلا تفعل إلا ما يأمر به خالقك ولا تخالف أمره في شيء.
- إياك ومخالفة أمر اللّٰه وقد قلت لبيك اللهم

وقفة: هل قررت أن تلبي أمر اللّٰه في كل شأن من شؤون حياتك، كلما قلت لبيك اللهم لبيك؟

- لم أنتبه لهذا المعنى
- ربما
- كثيراً

- اكسر كل قيد يقف حائلا بينك وبين تلبية أوامر اللّٰه في حياتك كلها
- استحضر الخير الذي تجده في حياتك وآخرتك حين تلبي كل ما يأمر به خالقك، من تيسير أمورك ودفع الضر عنك.

-أكثر من ذكر اللّٰه والتضرع إليه والإخبات بين يديه
- توقف عن الشكوى من كثرة الزحام
- تذكر وأنت تنتظر داخل أفواج الناس المزدحمة، انتظار الحساب يوم العرض
- اجعل عفوك عن الآخرين وتسامحك معهم قربة للّٰه

- اشتغل بذكر اللّه ذكراً كثيراً ولا تفوت عليك فرصة التقرب إليه والخضوع والتذلل بين يديه.
- (أكثر من قول: ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار).

الوقوف على عرفة



- وأنت تقف على صعيد عرفة وترى الناس شعثاً غبراً، تذكر يوم الحشر فالحج صورة مصغرة عن يوم المحشر وتزاحم الخلق في عرصات يوم القيامة.
- استحضر ما سلف من ذنوبك وتذكر حاجتك لعفو اللّه ومغفرته.
- أكثر من الاستغفار والتهليل

من فاته في هذا العام القيام بعرفة فليقم للّه بحقه الذي عَرَفَه، ومن عجز عن المبيت بمزدلفة، فليُبيِّت عزمه على طاعة اللّه وقد قرَّبه وأزلفه ، ومن لم يقدر على نحر هديه بمنى فليذبح هواه هنا وقد بلغ المُنى ، من لم يصلْ إلى البيت لأنه منه بعيد فليقصد رب البيت فإنه أقرب إلى من دعاه من حبل الوريد)

ابن رجب الحنبلي

- تذكر أن مناسك الحج ليست مجرد حركات آلية، فالغاية منها ذكر اللّٰه سبحانه والتقرب إليه.
- تفطن إلى الخسارة العظمى الناتجة عن انشغالك بأي شيء عن ذكر اللّٰه.

- حافظ على نظافة الأماكن التي تمّر بها ولا ترم ولا حتى بورقة أو بشيء من طعام أو ما شابه
- تذكر حجم الأمانة الملقاة عليك وأنت تقدم للعالم صورة للحاج الواقف عند أمر ربه.
- لا تشارك في إلقاء النفايات حتى ولو كنت في مكان مليء بها. وتذكر أن اللّٰه يحاسب الناس فرادى.

- تذكر أنك في ضيافة الرحمن، فتأدب بآداب الضيف، واحرص على مراقبة اللّه في السر والعلن

- تذكر أن إماطة الأذى عن الطريق صدقة فكيف بإلقاء الأذى!

- احرص على تقديم صورة ناصعة للحجيج من حولك ولكل من يتابع على شاشات التلفزة



- تذكر أن الحج رسالة عالمية، جاهد نفسك لإيصالها بأبهى صورة.

مزدلفة

- تذّكر وأنت في الطريق إلى المشعر الحرام انتظارك للحساب يوم القيامة.
- عوّد نفسك على الصبر والتحمل والهدوء أثناء الانتظار، وأكثر من التلبية والاستغفار.
- استحضر عظمة الخالق الذي أخضع كل شيء لعظمته وأمره وأنت تنظر إلى الناس وهم يلتقطون حصيات الرمي من الأرض.
- تواضع للّه سبحانه وتأمل في معنى المساواة بين الناس وهم يقومون بنفس المناسك بدون تفرقة بينهم.

يوم النحر

- استبشر بما أنعم اللّه به عليك يوم العيد وتضرّع إلى اللّه بالقبول.
- تذكر وأنت ترمي الجمار الوقوف عند أوامر اللّه وأكثر من الذكر.
-تخيل الصفات والأمور السلبية التي تريد التخلص منها في حياتك واستعن باللّه على تقوية إرادتك وعزيمتك.
- تأمل في معنى التكبير وأنت تقول؛ اللّه أكبر واجعله سبحانه أكبر من أي أحد وشيء في حياتك.
- توّجه لمن حولك من الحجيج بالتهنئة بالعيد وكن عونا لهم على التخفيف من متاعبهم وأحزانهم، واحرص على تحسين خُلقك معهم.
- تذكر نّعم اللّه عليك في تسخير كل شيء لك ومنها الأنعام.

- استحضر نية التقرب إلى اللّٰه واتباع أمره وأنت تنحر الهدي
- تأمل في معنى التضحية وتذكر قصة إبراهيم عليه السلام حين أقبل على أمر اللّٰه عز وجل بدون تردد.
- قرر أن يكون رضى اللّٰه عزّ وجلّ غايتك في الحياة مهما كانت التضحية.
- تذكر دائما أن كل ما تقدمه للّٰه، فإن اللّٰه يخلفه عليك بأضعاف مضاعفة فما عندكم ينفد وما عند اللّٰه باق.
- تذكر أحوال إخوانك من المحتاجين والفقراء وتوجه بالدعاء لهم واعزم على تقديم العون لهم بكل ما تستطيع.

- تذكر دوما أن المال وسيلة وليس غاية وأن ما تنفقه في سبيل اللّٰه، ستجده عند اللّٰه خيراً وأبقى وأعظم أجراً.

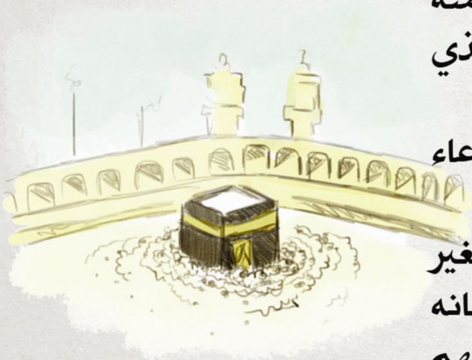
- حين تقوم بالنحر، تذكر معنى التضحية بالغالي والنفيس في سبيل اللّٰه وطاعة لأمره.

- تفطن إلى أهمية مجاهدة النفس وما تهواه، وترك ذلك للوصول إلى الهداية.

تذكر قصة إبراهيم عليه الصلاة والسلام وما فيها من قوة الانقياد والتسليم لأمر اللّٰه تعالى مهما كان الثمن.

الطواف

- استحضر معنى التوحيد وعظمته وأنت تنظر إلى البيت العتيق الذي أقيم على توحيد اللّٰه سبحانه.
- أكثر من ذكر اللّٰه والاستغفار والدعاء والتكبير
- قرر أن تطهر قلبك عن الاستعانة بغير اللّٰه أو التوجه بعمل لأجل غيره سبحانه وتيقنٍ أن الناس لا يملكون لأنفسهم شيئاً فكيف يملكون لغيرهم!



- توجّه بقلبك في كل حوائجك للّه وحده لا شريك له.
- استشعر الأمن النفسي وأنت تطوف بالبيت الحرام وتأكد أن الأمن يأتي من إيمانك بخالقك.

(الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ)

سورة الأنعام: 82

- توسل إلى اللّه سبحانه أن يتقبل منك حجّك وعملك وأن يتوب عليك توبة نصوحا.

- لا تزاحم الناس على استلام الحجر الأسود ولا تعتقد أنه يضر أو ينفع. واستحضر قول عمر رضي اللّٰه عنه قال:

"إني لأعلم أنك حجر لا تضر ولا تنفع، ولولا أني رأيت النبي صلى اللّٰه عليه وسلم يقبلّك ما قبلتك."

وقفة: هل تستحضر مسيرة الأنبياء ودعوتهم لتوحيد اللّه وأنت تطوف بالبيت، وتستشعر عظمة الخالق سبحانه؟
(قليلا، كثيرا، أشتغل بالدعاء فقط)

- قرر أن تهجر كل ما يحول بينك وبين اللّه من ذنوب وعادات سلبية وسلوكيات غير صحيحة، واستعن باللّه على ذلك
- اترك كل ما يشجعك على ارتكاب مخالفات لأمر اللّه
- تجنب الصحبة السيئة مهما كانت علاقتك بهم
- جدد التوحيد قي قلبك ولا تلتف بقلبك إلى أحد سواه تضرعا أو خوفا أو محبة أو استعانة أو رجاءا.

السعي بين الصفا والمروة

- تذكر وأنت تسعى بين الصفا والمروة قصة السيدة هاجر وشدة حاجتها وفقرها إلى رحمة اللَّه وحسن ظنها وثقتها به سبحانه.
- تعلم السعي في طاعة اللَّه في حياتك كلها بصدق ونّية خالصة لربك سبحانه.
- استحضر فقرك للَّه وحاجتك إليه.
-تذكر أن اللَّه سبحانه لا يضيع من لجأ إليه بصدق واستعان به وحده دون سواه.

أيام التشريق

- تجنب الجدال والنزاع ولوكنت على حق.
- اشتغل بالذكر والاستغفار وتلاوة القرآن والتودد إلى المسلمين من حولك بنّية الاقتداء برسولك صلى اللّه عليه وسلم في حسن الخلق.
- لا تخاصم أحدا ولو خاصمك وشاتمك وأساء إليك بنّية تعظيم خالقك سبحانه الذي نهاك عن ذلك كله.
- اشتغل بإصلاح عيوبك ونواقصك عن النظر في عيوب الناس وملاحقتهم بنظراتك وخطراتك
- ارحم غيرك ولا تنظر إليهم بعين القسوة والإزدراء فإن القلب القاسي من أبعد القلوب عن اللّه.

- تعلّم الصبر وقوة التحمل ومارس ذلك عمليا في حياتك وتذكر أن كل ما يصيبك وأنت في الحج، يُكتب لك أجره وثوابه.

- تذكر أن من علامات حلاوة الإيمان؛ تحمل المشقات والتلذذ بالطاعات وعدم الضجر منها ومن شدتها.

- جاهد نفسك على تقبل الأوضاع المختلفة التي تحدث لك بحكم كثرة الناس والزحام وما شابه، فالحج جهاد وبذل وعطاء.

- تخيل في كل المواضع الآخرة واجعلها حاضرة في قلبك ليزداد حرصك على التزود من العمل الصالح والتقوى.

- راجع نفسك كثيرا وقرر التوقف عن كل ما يباعد بينك وبين اللّه.

طواف الوداع

- ودّع البيت بحزن و تضرع إلى اللّه أن يرزقك العود مرات ومرات وأن يتقبل منك ويتجاوز عنك.
- أكثر من الدعاء والثناء على اللّه والصلاة والسلام على رسوله صلى اللّه عليه وسلم.
- جدد العزم على الثبات على طاعة اللّه وتجنب معصيته واتباع شرعه وأوامره في حياتك
- توجّه بالدعاء لسائر أهلك والمسلمين بالخير والعطاء والقبول والأمن والأمان بقلب سليم محب.

وقفة: هل فكرت في حياتك المستقبلية بعد العودة من الحج؟

- لم أفكر
- لا أعرف
- أعود إلى حياتي السابقة

- تخيل أنك الآن صفحة بيضاء نقية من الذنوب، قرر ماذا ستكتب فيها بعد عودتك.
- ركز على الأشياء التي ترغب في تغييرها في حياتك واتخذ القرار.
-قم بمواصلة ممارسة العادات الحسنة التي تعلمتها في الحج كالصبر، والتضحية، والتسامح والتعاون في حياتك اليومية.

الدكتورة رقية طه جابر العلواني قامت بنشر العديد من المؤلفات بعدة لغّات في مجالات علمية متنوعة مابين تدبر القرآن الكريم ودراسات المرأة والأسرة ومشاريع التنمية الشبابية، إضافة إلى تخصصها في الدراسات الإسلامية ومقارنة الأديان. فازت بالعديد من الجوائز العالمية منها؛ جائزة الأمير نايف بن عبدالعزيز آل سعود في السنة النبوية في دورتها الأولى وجائزة رابطة كتّاب التجديد من المنتدى العالمي للوسطية في الأردن لعام 2013م وغيرها. قامت بتقديم العديد من الدورات التدريبية خاصة فيما يتعلق بتنمية وتعليم مهارات التدبر والقيم الإيجابية. شاركت في سلسلة من المؤتمرات والملتقيات العالمية. تعمل حاليا أستاذاً مشاركاً في جامعة البحرين.

النقال: 36646400 973+ ، الفاكس: 77113336 973+
ص.ب 38684 مملكة البحرين
الحساب في بنك البحرين الاسلامي 100000175725
البريد الالكتروني: basair@basair.me
الموقع الالكتروني: www.drruqaia.com